जैन ग्रन्थमाला नं. २.

आत्मोन्नतीचा सरळ उपाय.



अनुवादक

मुनि श्री आनंद ऋषिजी महाराज

सदर बाजार, नागपूर.

श्री रत्नजैन ग्रंथमाला नं २.

॥ श्री पंचपरमेष्ठिभ्यो नमः ॥

आत्मोन्नतीचा सरळ उपाय,

अनुवादक
मुनि श्री आनंदऋषिजी महाराज

श्रीमान् जीवनमलजी किसनचंदजी
भंसाळी, मुकाम सिंधी
यांच्या आश्रयानें

प्रकाशक
श्री जैनधर्म प्रसारक संस्था,
सदर बाजार, नागपूर

प्रथमावृत्ति	वीरसंवत	विक्रम संवत
प्रति ३१००	२४५४	१९८५
मूल्य ३ पैसे		शेकडा ४ रुपये

धन्यवाद.

श्रीमान् जीवनमलजी किसनचंदजी अमाळी मुक्काम सिर्धी यांनीं हें पुस्तक आपल्या स्वतःच्या खर्चानें प्रकाशित करून दिलें ह्मणून त्या धर्मप्रेमी आणि ज्ञान प्रचारक सज्जनाचा ही संस्था अंतःकरण पूर्वक धन्यवाद देत असतां आभार मानीत आहे आणि श्रीमंत लोकांनां त्यांचें अनुकरण करण्याविषयीं सूचना करीत आहे.

मंत्री.

प्रस्तावना.

धर्मप्रिय बांधवांनो! आपल्या समोर "श्रीजैनधर्म-प्रसारक संस्थेचें" 'आत्मोन्नतीचा सरळ उपाय" नामक दुसरें ट्रॅक्ट आहे. ह्या पुस्तकांत षोडषानुप्रेक्षेचें ह्मणजे बारा वैराग्य भावना आणि चार आत्म भावना मिळून सोळा भावनांचें वर्णन आहे. त्यास वाचून मनन करणें प्रत्येक मनुष्याचें पवित्र कर्तव्य आहे.

हें पुस्तक "श्रीजैनपुस्तक प्रकाशक कार्यालय ब्यावर (राजपुताना) येथें हिंदीभाषेंत प्रसिद्ध झालें आहे. ह्या पुस्तकावर लेखकाचें नांव नाहीं, परंतु लेखक "हितेच्छु" असें लिहिलें आहे. यावरून आपणच अनुमान कराल कीं कोणी तरी योग्य मनुष्यानें हें पुस्तक लिहिलें आहे.

ह्या पुस्तकांत जे दोहे हिंदी भाषेंत दिलेले होते. ते तसेंच ठेवून फक्त लोकांच्या समजण्यांत यावेंत, ह्या हेतूनें त्यांचा सारांश मराठीमध्यें लिहिण्यांत आला आहे आणि कोठें कोठें भावनेचे स्वामीही अनुवादकानें

लिहिले आहेत. या पुस्तकाचें जितकें विशेष मनन होईल, तितकाच मनावर चांगला परिणाम होईल, असें आमचें मत आहे.

मुनिश्री आनंदऋषिजी महाराजांनी या ग्रंथाचा मराठी भाषेत अनुवाद करून दिला म्हणून त्यांचा, त्याचप्रमाणें "श्रीजैनपुस्तक प्रकाशक कार्यालय ब्यावरचे ऑनरेरी मॅनेजर श्रीमान् मोतीलालजी रांका यांच्याकडून मराठी भाषेंत पुस्तक प्रसिद्ध करण्याविषयीं परवानगी मिळाली म्हणून त्या कार्यालयाचा आणि श्री. माणिकराव बालाजी आगरकर मास्तर यांनीं या ग्रंथास तपासण्या करितां आपला अमूल्य वेळ दिला म्हणून त्यांचा श्रीजैनधर्म प्रसारक संस्था धन्यवादपूर्वक आभार मानीत आहे.

मंत्री.

|| ॐ ||

|| श्रीवीतरागाय नमः ||

आत्मोन्नतीचा सरळ उपाय.

(भावना)

एका विषयास वारंवार एकाग्र चित्तानें चिंतन करणें, त्यास **भावना** असें म्हणतात. आत्म्याची उन्नति चांगल्या आचरणापासून होते, आणि चांगल्या आचरणाचा आधार चांगल्या विचारावर राहतो. जसा विचार तसा आचार. याकरितां उत्तम भावनाद्वारा विचारशुद्धीविषयीं शास्त्रांत वारंवार शिक्षण दिलें आहे. गृहस्थ आणि साधु दोघांकरितां भावना विशेष हित करणारी आहे. हिचें फळ पुष्कळशा पापकर्मांचा

क्षय आणि संसारा (जन्ममरणा) चा अंत होतो असें सांगितलें आहे.

या पलीकडे एकाग्र चिंतन—भावनेपासून सर्व पापकर्मांचे अशुभ दळ (अणु) शुभ होऊन जातात, पापवृत्ति पुण्यरूप होऊन जाते. अशाता वेदनीय ह्मणजे दुःख, शाता वेदनीय ह्मणजे सुखरूप होतें. तीव्ररस मंद होतो. पुष्कळ काळची स्थिति, अल्पकाळची होऊन जाते. पुष्कळ कर्म दलाचा अंत होतो, संसाररूपी अरण्यास लौकर उल्लंघन करून सिद्ध (मोक्ष) रूपी परम सुखाचें स्थान मिळतें, उत्तम भावनेपासून वाईट संवयी नाहींशा होतात, दोष निघतात, सद्गुण प्रगट होतात, याकरितां उत्तम भावनेचें चिंतन अवश्य केलें पाहिजे. "ज्याची जशी भावना असते तशीच त्यास सिद्धि प्राप्त होते."

मेस्मेरिझम—मनांत विचार करावा कीं, रोग नाहींसे होत आहेत, मी रोगी नाहीं अशा शुभ भावना रोग्यास करवून आज भयंकर रोग हटविले जातात. गरुड मंत्राचा जप केल्यापासून मंत्रवादी भावनेनें गरुडरूप होऊन जातो, आणि सर्पाच्या विषाचा नाश करूं शकतो. याचप्रमाणें उत्तम भावनेपासून आत्म्याचे दोष नाहींसे होतात.

आपल्या पापांची निंदा करण्यास पश्चात्ताप ह्मणतात. पातकी जीवांना पवित्र बनविणारा पश्चात्तापच एक सरळ उपाय आहे. याकरितां स्वतःच्या दूषणांविषयीं अंतःकरणापासून पश्चात्ताप करून आणि सद्गुण प्राप्तिची भावना केल्यापासून [illegible] हळुंहळूं कमी होत जातील आणि सद्गुण [illegible] जातील. हीगोष्ट शास्त्रांनीं तथा अनेक प्रत्यक्ष अनुभवांनीं सिद्ध झालेली आहे.

वाचक वर्गाशीं नम्र निवेदन आहे कीं निम्न लिखित भावना प्रातःकाळीं आणि संध्याकाळीं एकाग्रमनानें अवश्य चिंतन करावें आणि त्याप्रमाणें कार्य करण्याचा उद्योग करावा.

भावना दोन प्रकारच्या आहेत :—

(१) अशुभ ह्मणजे दोषाचा पश्चात्तापरूप,

(२) शुभ अर्थात् गुणप्राप्तीचें चिंतनरूप.

अज्ञान, हिंसा वगैरे सर्व दोष मला अनंत दुःखाचे देणारे आहेत आणि अनंतज्ञान वगैरे गुणांचा नाश करणारे आहेत, ह्मणून यांचा मी परित्याग करितों. सम्यग्ज्ञान, अहिंसा वगैरे सद्गुण अनंत सुखाचे हेतु आणि अनंतज्ञान वगैरे गुणांची प्राप्ती करणारे आहेत, ह्मणून यांना प्रगट करण्याची इच्छा करितो.

प्रत्येक दोषाचा क्षय सद्गुण प्रगट होण्याची भावना करीत असतां जितका आंतर अंतःकरणयोग म्हणजे एकाग्रता केली जाईल तितकाच विशेष लाभ होईल.

नोट—खालीं लिहिलेल्या "अ" याचा अशुभ आणि "शु" याचा शुभ समजलें पाहिजे.

१ अ. आत्म्याच्या स्वरूपास ओळखिलें नाहीं, म्हणून धिक्कार आहे.

शु. आत्मस्वरूपाचें खरें ज्ञान मिळवीन, तोच दिवस धन्य होईल.

२ अ. शरीर, कुटुंब आणि बाह्य पदार्थांना आपलें मानिलें म्हणून मला धिक्कार आहे.

शु. शरीर, कुटुंब आणि बाह्य पदार्थांचा मोह सोडीन तोच दिवस

धन्य होईल.

३ अ. शरीर, इंद्रियसुख आणि परिवार
करितां पुष्कळ पापकर्म करितों
म्हणून मला धिक्कार आहे.

शु. सर्व पापकर्मांना सोडून, आ-
त्म्याचें कल्याण करणाऱ्या शुद्ध
धर्माचें पालन करीन तो दिवस
धन्य होईल.

४ अ. हिंसा केली म्हणून धिक्कार आहे.

शु. अहिंसा पालन करण्याची शक्ति
प्रगट होवो.

५ अ. खोटें बोलिलों म्हणून धिक्कार
आहे.

शु. सत्यभाषा बोलण्याचा अभ्यास
प्रगट होवो.

६ अ. चोरी केली वास्तव धिक्कार आहे.

शु. अचौर्य (चोरी न करणें) गुण प्रगट होवो.

७ अ. विषय सेवन केलें या करितां धिक्कार आहे.

शु. शुद्ध ब्रह्मचर्य पालनरूप संयम प्रगट होवो.

८ अ. तृष्णा केली ह्मणून धिक्कार आहे

शु. संतोष गुण प्रगट होवो.

९ अ. स्त्री, धन वगैरेशीं ममत्व केलें याकरितां धिक्कार आहे.

शु. निर्ममत्व प्राप्त होवो.

१० अ. क्रोध करितों ह्मणून धिक्कार आहे.

शु. क्षमेचा गुण प्रगट होवो.

११ अ. अभिमान करितों ह्मणून धि-

क्कार आहे.

शु. विनयगुण प्राप्त होवो.

१२ अ. कपट करिवों यास्तव धिक्कार आहे.

शु. सरळता प्राप्त होवो.

१३ अ. लोभ केला म्हणून धिक्कार आहे

शु. लोभाचा क्षय होऊन उदारता प्रगट होवो.

१४ अ. राग म्हणजे स्नेह केला म्हणून धिक्कार आहे.

शु. वैराग्य प्रगट होवो.

१५ अ. द्वेष केला म्हणून धिक्कार आहे.

शु. गुणानुराग प्रगट होवो.

१६ अ. कलह म्हणजे भांडण केले या-करितां धिक्कार आहे.

शु. समता भाव प्रगट होवो.

१७ अ. विकथा (फाजील गोष्टी) केल्या म्हणून धिक्कार आहे.

शु. धर्मकथा करण्याचा गुण प्रगट होवो.

१८ अ. निंदा केली यास्तव धिक्कार आहे.

शु. गुणानुवाद (प्रशंसा करणें) प्रगट होवो.

१९ अ. सांसारिक कार्यामध्यें आनंद मानिला यास्तव धिक्कार आहे.

शु. धर्मकार्यांत आनंद प्रगट होवो.

२० अ. दुसऱ्याच्या पदार्थास आपला पदार्थ समजण्याची खोटी समज (मिथ्यात्व) ठेविली यास्तव धिक्कार आहे.

शु. आपल्या शुद्ध स्वरूपाचा निश्चय रूप खरी समज (सम्यक्त्व) प्रगट होवो.

२१ अ. अज्ञान दशेंत पडलों आहे ह्मणून धिक्कार आहे.

शु. अनंतज्ञान प्रगट होवो.

२२ अ. ज्ञान शिकण्याकरितां आळस करितों ह्मणून धिक्कार आहे.

शु. अपूर्व तत्वज्ञान नेहमी शिकेन, तो दिवस धन्य होईल.

२३ अ. झोंप घेतों ह्मणून धिक्कार आहे.

शु. धर्म जागरण करीन तो दिवस धन्य होईल.

२४ अ. सुखांत खुशी आणि दुःखांत खेद करितों ह्मणून धिक्कार आहे.

शु. समभाव प्रगट होवो.

२५ अ. मोह करितों ह्मणून धिक्कार आहे.

शु. निर्मोहकता प्रगट होवो.

२६ अ. शरीरास आपलें समजतों वास्तव धिक्कार आहे.

शु. शरीराविषयीं मोहाचा नाश होवो.

२७ अ. यश आणि कीर्तीची वांछा करितों वास्तव धिक्कार आहे.

शु. स्तुति आणि निंदेंत समभाव प्रगट होवो.

२८ अ. उत्तम कार्यांच्या ठिकाणीं निंद-नीय भय बाळगितों वास्तव धिक्कार आहे.

शु. उत्तम कार्याविषयीं अभय ह्मणजे निर्भयता प्राप्त होवो.

२९ अ. पापविषयीं वाईट निर्भयता ठेविली ह्मणून धिक्कार आहे.

शु. पापापासून भिऊन पापांना सोडीन तो दिवस धन्य होईल.

३० अ. पाप करण्याविषयीं चातुर्य(हुशारी) केलीं याकरितां धिक्कार आहे.

शु. पापचातुर्याचा क्षय होवो. धर्म करण्याविषयीं चातुर्य प्रगट होवो.

३१ अ. पाप करण्यांत पुरुषार्थ दाखविला या करितां धिक्कार आहे.

शु. धर्म करण्यांत पुरुषार्थ प्रगट होवो.

३२ अ. पाप करीत असतां धैर्य ठेविलें याकरितां धिक्कार आहे.

शु धर्म कार्यांत धैर्य प्रगट होवो.

३३ अ. पाप करीत असतां बळ (सामर्थ्य) ठेवितों याकरितां धिक्कार आहे.

शु. धर्म करीत असतां सामर्थ्य प्रगट होवो.

३४ अ. पाप करीत असतां दृढता ठेवितों ह्मणून धिक्कार आहे.

शु. धर्म करीत असतां दृढता प्रगट होवो.

३५ अ. पाप करीत असतां शूर वीरता दाखवितों ह्मणून धिक्कार आहे.

शु. धर्म कार्यात शूर वीरता प्रगट होवो.

३६ अ. पापाविषयीं प्रीति करितों म्हणून धिक्कार आहे.

शु. धर्मा विषयीं प्रीति उत्पन्न होवो

३७ अ. पाप करीत असतां सफळता मिळते म्हणून धिक्कार आहे,

शु. धर्म कार्यांत सफळता प्राप्त होवो,

३८ अ. गर्व करितों म्हणून धिक्कार आहे,

शु. नम्रतेचा गुण प्रगट होवो.

३९ अ. बाह्य पदार्थांविषयीं पुरुषार्थ केला म्हणून धिक्कार आहे,

शु. आत्महित कार्यांत पुरुषार्थ करीन तो दिवस धन्य होईल,

४० अ. कठोर शब्दानें अप्रसन्न आणि मधुर शब्दानें प्रसन्न झालों यास्तव धिक्कार आहे,

शु. इष्ट, अनिष्ट वचनामध्यें समभाव प्रगट होवो,

४१ अ. सांसारिक गोष्टी ऐकिल्या यास्तव

धिक्कार आहे.

शु. धर्म गोष्टी ऐकेन तो दिवस धन्य होईल.

४१ अ. विकार उत्पन्न करणारें मोहक रूप पाहिलें म्हणून धिक्कार आहे.

शु. दृष्टि संयम प्रगट होवो.

४३ अ. बाह्य दृष्टि वाढवितों म्हणून धिक्कार आहे

शु. आत्मदृष्टि प्रगट होवो.

४४ अ. इष्ट अनिष्ट गंधांविषयीं शोक केला म्हणून धिक्कार आहे.

शु. सर्व गंधांच्या ठिकाणीं समभाव प्रगट होवो.

४५ अ. इष्ट अनिष्ट स्वादांविषयीं हर्ष केला म्हणून धिक्कार आहे.

शु. सर्व स्वादांविषयीं समभाव प्रगट होवो.

४६ अ. स्वादुकता म्हणजे खाण्यांविषयीं लोलुपी बनलों. याकरितां धिक्कार आहे.

शु. रसना संयम प्रगट होवो.

४७ अ. खाण्यापिण्याची तृष्णा केली याकरितां धिक्कार आहे,

शु. भोजनांत संयम करीन तो दिवस धन्य होईल,

४८ अ. भोग वांछा करितों म्हणून धिक्कार आहे.

शु. भोग त्याग प्रगट होवो.

४९ अ. अनीतिनें धन मिळविलें म्हणून धिक्कार आहे.

शु. न्यायानें मिळविलेल्या धनांत संतोष प्रगट होवो.

५० अ. लोकभीतिमुळें वाईट रूढीप्रमाणें चालतो यास्तव धिक्कार आहे,

शु, वाईट रूढी सोडण्याची हिम्मत प्रगट होवो.

५१ अ. कुटुंबाचा मोह करितों यास्तव धिक्कार आहे,

शु. जगाशीं मैत्रीभाव प्रगट होवो,

५२ अ. रागद्वेष करितों यास्तव धिक्कार आहे,

शु. वीतरागपद प्राप्त होवो,

५३ अ, असंयमाकडे प्रवृत्ति होते म्हणून धिक्कार आहे,

शु, संयम प्रगट होवो,

५४ अ, मिथ्याज्ञानाकडे प्रवृत्ति होते
म्हणून विकार आहे,
शु, सुज्ञान प्रगट होवो,

---

१२ वैराग्य भावना.

---

१ अनित्य भावना.

शरीर, धन, भोगसामग्री, स्त्री, पति, पुत्र, माता, पिता, परिवार, वैभव, निंदा, स्तुति, हत्ती, घोडा, वस्त्र वगैरे सर्व पदार्थ जे पंचेंद्रियांना सुख किंवा दुःखांत शोक (द्वेष) धारणकरून अनादि काळापासून चतुर्गतींत परिभ्रमण करीत आहे हे पंचेंद्रियांचे भोग

अनित्य म्हणजे नष्ट होणारे आहेत आणि क्षण-भंगुर आहेत. यांचा भोग घेतल्यापासून शाश्वत म्हणजे अनंतकाळापर्यंत नर्क व तिर्यंच गतींचें दुःख भोगावें लागेल आणि नित्य आत्मिक सुख प्रगट होणार नाहीं, असा विचार करून या भोगांना सोडून नित्य, अक्षय, अनंत सुख-दायक, आत्मज्ञान अहिंसा, ब्रह्मचर्य, संयम, तपोमय धर्माचें धारण करणेंच मला श्रेय म्हणजे चांगलें आहे. यापासून मला नित्य अनंत सुखाची प्राप्ति होवो. ह्या भावनेनें श्री भरत चक्रवर्तीनें चिंतन करून केवलज्ञान मिळविलें याचप्रमाणें मला देखील केवल ज्ञानाची प्राप्ति होवो.

दोहा—राजा राणा छत्रपति
हथियनके असवार ।

मरना सबको एकदिन,
अपनी अपनी बार ॥१॥

सारांश--राजा असो, राणा असो, चक्रवर्ती असो, हत्तीवर स्वारी करणारा असो, किंवा एखादा रंक असो सर्वांना आपापल्या पाळी-प्रमाणें एके दिवशीं मरणें आहे. (यास्तव हें अनित्य आहे)

इति अनित्य भावना-

२--अशरण भावना--

अज्ञान आणि मोहानें हा आत्मा दुःखा-पासून बचाव करण्याकारितां धन, स्त्री, कुटुंब, दुकान, माडी, वगैरे बाह्य सामग्रीला साधन समजत आहे, परंतु सत्य स्वरूपाचा विचार केला तर माहीत होऊन जाईल कीं ही भोगाची

यामध्येच जीवाला अनंत दुःखमय अशरणमय नर्क, तिर्यंचाच्या दुःखांना देणारी आहे आणि निरंतर शरणभूत अनंत सुखदायक धर्मामध्यें विघ्न करणारी आहे. याप्रमाणें सांगल्याप्रकारें विचार करून, या सर्व काम भोगांच्या साध- नांचा परित्याग करून, अहिंसा, ब्रह्मचर्य, सत्य, संयम, तप, आत्मज्ञान, ध्यानादिक धारण करणें श्रेयस्कर आहे. या भावनेचें चिंतन अनाथी मुनीश्वरांनीं केलें आणि मोक्षास मिळविलें. याच प्रमाणें भव्यजीवांस या अशरण भावनेची प्राप्ति होवो.

दोहा—दल बल देवी देवता,
मात पिता परिवार।
मरती बिरिया जीवको,

कोई न राखनहार ॥ २ ॥

(सारांश:—सैन्य, सामर्थ्य, देवी, देव, माता, पिता, परिवार वगैरे मरणकाळीं जीवास सोड-विणारे कोणी नाहींत.)

याप्रमाणें हें शरीर, धन, भोग, परिवार, निंदा, स्तुति वगैरे सामग्री अशरणभूत आहे आणि मी अनादिकालापासून यांना शरणभूत मानीत होतों. म्हणजे मी या पदार्थांना आधारभूत समजत गेलों, म्हणून भविष्यकाळीं मला अनंत दुःख भोगावें लागलें. मी या पदा-र्थांच्या द्वारा दुःखापासून मुक्त होण्याचा प्रयत्न करीत गेलों, परंतु दुःखापासून मुक्त झालों नाहीं. जेव्हां मी सत्य स्वरूपाचा विचार केला तेव्हां माहीत पडलें की, ही सर्व सामग्री तिन्हीं

काळांत जिवास मुक्त करूं शकत नाहीं, याक-रितां मला अहिंसा, सत्य, ब्रह्मचर्य, संयम, तप जे अनंत सुखांना देणारे आहेत, त्यांना ग्रहण केलें पाहिजे.

इति अशरण भावना.

२ संसार भावना.

जर अनादिकाळापासून मी जन्म, जरा, मरण रूपी संसारांत परिभ्रमण करीत आहे, त्यांचें मुख्य कारण संसारांतील पदार्थ, शरीर, पंचेंद्रियांचे भोग, अज्ञान, मोह, राग आणि द्वेष आहेत. जेव्हां मी या सर्वांचा संबंध सोडीन तेव्हांच संसाराच्या परिभ्रमणापासून मुक्त होईन, आणि अनंत, अव्याबाध, आत्मिक, अतींद्रिय सुखरूप मोक्षाची प्राप्ती करूं शकेन. माझ्या आत्म्यानें या

संसारांत परिभ्रमण करीत असतां सर्व प्रकारचें भोजन (मेवा, मिष्टान्न वगैरे) तथा सर्व स्थान राजमहाल, देवलोक वगैरे सर्व सुखांचे संयोग, पंचेंद्रियांचें सुख, ज्यांना अज्ञानामुळें सुख समजत आलों आणि अनंत दुःखाचे संयोग नर्क, तिर्यंच वगैरे अनंत वेळां भोगून आलों; परंतु असें असतांही हा जीव तृप्त झाला नाहीं- ज्याप्रमाणें विस्तव लांकडांनीं केव्हांही शांत होत नाहीं आणि विशेष वाढतो. त्याच प्रमाणें हा जीव संसाराच्या विषय भोगांनीं केव्हांही शांत झाला नाहीं आणि अनंत दुःख भोगीत गेला. ज्याप्रमाणें विस्तवास शांत करण्याचा उपाय पाणी आहे, त्याचप्रमाणें ह्या जीवास मुक्त करण्याचा उपाय श्री वीतराग परमेश्वराची वाणीरूप पाणी आहे. तें पाणी अहिंसा, सत्य, ब्रह्मचर्य, संयम, क्षमा,

निर्लोभता वगैरे आहे. या पाण्यापासून जीवाचा विषय विकाररूपी विस्तव नेहमीं करितां शांत होऊन जातो आणि अनंत सुखरूप मोक्षाची प्राप्ति होते. अस्तु! विचार करून ह्या सर्व संसाराच्या संबंधास सोडून देणेंच उत्तम आहे ह्या भावनेचें चिंतन श्रीशालीभद्रजी यांनीं करून आत्मकल्याण केलें, त्याचप्रमाणें ज्या दिवशीं मी सुद्धां चिंतन करीन तो दिवस धन्य होईल.

दोहा—धन विना निर्धन दुःखी,
तृष्णा वश धनवान ।
कोउ न सुखी संसारमें,
सब जग देख्यो छान ॥३॥
पर द्रव्यमें प्रीति है,
यही संसार अबोध ।

याको फल गति चारमें,
भ्रमण कह्यो सूत्र शोध ॥४॥

(सारांश:—संसारांत धर्म नसल्यामुळें गरीब लोक दु:खी आहेत आणि श्रीमंत लोकांना विशेष तृष्णा असल्यामुळें ते दु:खी आहेत. जगांतील सर्व प्राण्यांना तपासून पाहिलें परंतु कोणीही सुखी नाहीं ॥३॥ परवस्तूचें द्रव्य किंवा पुद्गलाविषयीं प्रीति करणें हें अज्ञानच संसाराचें मूळ आहे आणि त्याचें फळ चार गतींत परिभ्रमण करणें असें शास्त्रांत सांगितलें आहे.)

इति संसार भावना

४--एकत्व भावना--

या भावनेंत असा विचार करावा कीं मी एक आहे, शुद्ध आहे, बुद्ध आहे म्हणजे अनंत ज्ञान-

मय आहे, अरूपी आहे, अन्य द्रव्याविषयीं निर्ममत्व आहे, सर्वथा भिन्न आहे, ज्ञानदर्शन सहित आहे, प्रतिपूर्ण एक स्वरूप आहे, नित्य आहे. सत्स्वरूप आहे, आनंद स्वरूप आहे, अतीन्द्रिय निराकुळ अनंत, आत्मिक सुखानें भरपूर आहे, तो एकटाच जन्मलों, आणि जेव्हां मरेन तेव्हां एकटाच जाईन. या जगांत जीव, अजीव रूपी कोणताच पदार्थ माझा नाहीं. अज्ञान आणि मिथ्यात्वामुळें अनादिकाळापासून जीवास कर्म लागलेलें आहे- याकरितां शरीर प्राप्तकरून अनंत काळापासून सुख दुःख भोगीत राहिलों. जेव्हां अज्ञान आणि मिथ्यात्वाचा सर्वथा नाश करीन, तेव्हां कर्म रहित, अशरीरी, शुद्ध, बुद्ध, परमात्म स्वरूप होऊन जाईन. अशा प्रकारची एकत्व भावना नमिराज ऋषीश्वरांनीं चिंतन करून आत्मकल्याण केलें

त्याचप्रमाणें मला देखील चिंतन करणें चांगलें आहे-

दोहा—आप अकेला अवतरे,
मरे अकेला होय ।
कबहुं नहीं या जीवको,
सगा न साथी कोय ॥५॥

[सारांश] प्राणी एकटाच जन्म घेतो आणि एकटाच मरतो, केव्हांही या जीवाचा कोणी संबंधी नाहीं आणि कोणी मित्रही नाहीं.

इति एकत्वभावना

५ अन्यत्व भावना.

याप्रमाणें विचार करावा कीं हें शरीर आणि जितके बाह्य पदार्थ दिसतात, ते सर्व जड आणि चेतनरूप आहेत- हे सर्व माझ्या आत्म्यापासून निराळे आहेत- मी त्यांच्या पासून निराळा आहे-

माझा आत्मा १ अनंत ज्ञान, २ अनंत दर्शन ३ अनंत आत्मिक सुख, आणि ४ अनंत वीर्य या चार गुणांनी युक्त आहे. मी अज्ञान आणि मोहामुळें दुसऱ्या पदार्थांना आपलें समजून, रागद्वेष करून अनंत कालापासून दुःखी होत आहे. मला तिन्हीं काळां [भूत, भविष्य, वर्तमानां] त माझा आत्मा आणि त्याच्या शुद्ध गुणांशिवाय दुसरा कोणताही पदार्थ सुख देणारा नाहीं- पुत्र, स्त्री, माता, पिता वगैरे जितके जड आणि चेतनमय पदार्थ दृष्टिगोचर होतात, त्या सर्व पदार्थांचा परित्याग करणेंच मला कल्याणकारक आहे- ज्या दिवशीं मी या सर्व पदार्थांचा परित्याग करीन, तो दिवस परम कल्याणकारक होईल, अशा प्रकारच्या अन्यत्व भावनेचें मृगापुत्र मुनीश्वरानें चिंतन

करून मोक्षाला गेले. त्याचप्रमाणें मला देखील मोक्षपदाची प्राप्ति होवो.

दोहा जहां देह अपनी नहीं,
तहां न अपना कोय।
घर संपतिपर प्रगट ये,
पर हैं परिजन लोय ॥६॥
भेद ज्ञानसे मुक्ति है,
युक्ति करो किम कोय।
वस्तु भेद जाने नहीं,
मुक्ति कहांसे होय ॥७॥

(सारांश — ज्या ठिकाणीं शरीरच आपलें नाहीं. त्याठिकाणीं आपला कोणीच नाहीं. घर, संपत्ति, दासदासी वगैरे हे वेगळे आहेतच ॥ युक्ति कांहीं की कराना, परंतु पदार्थाचें स्वरूप

जाणिल्यापासून मुक्ति आहे. पदार्थांच्या स्वरूपास जो जाणत नाहीं, त्याला मुक्ति कोठून होईल?

इति अन्यत्व भावना.

६ अशुचि भावना.

या प्रमाणें विचार करावा कीं हें उदारिक शरीर, हाड, मांस, रक्त, मळ, मूत्र, खार, श्लेष्म म्हणजे खकार, कीड, नाडी, वात, पित्त, कफ वगैरेनीं भरलेलें आहे. या शरीरांत कोणतेंच द्रव्य (पुद्गल) रमणीय, सुगंधी, मनोहर दृष्टीस येत नाहीं, आणि हें शरीर केशर, कस्तूरी, चंदन, कुंकू वगैरे सुंदर पदार्थांना देखील बिघडवून देतें, म्हणजे मळरूप करून देतें. इतकें असतांही या शरीरास मोह किंवा स्नेहपात्र समजणें, हें विशेष अज्ञान आहे. असें समजून

ह्या शरीरावर मोह करूं नये, आणि रत्नत्रया [१ ज्ञान, २ दर्शन, आणि ३ चारित्र] ची आराधना करण्यामध्यें समय म्हणजे क्षण मात्रा-चा देखील आळसकरणें, मला चांगलें नाहीं. कांकीं सांगितलें आहे कीं :—

दोहा

दीपे चाम चादरमढी,
हाड पींजरा देह ।
भीतर या सम जगतमें,
और नहीं घिन गेह ॥८॥
शरीर विष्टा कोथली,
तेमा केंम लेपाय ।
ममता तजी समता भजे,
ते जवि मुगति पाय ॥९॥

(सारांश :—हाडाच्या पिंजऱ्यावर चर्म

(कातडें) रूपी चादर मढवेली आहे, म्हणून हें शरीर चमकत आहे. परंतु ह्या शरीरांत जशी दुर्गंधी भरलेली आहे, तशी जगांत दुसऱ्या ठिकाणीं नाहीं.

शरीर एक विष्ठेची पिशवी आहे, त्यांत कसें लुब्ध व्हावें? या विषयीं ममतेचा परित्याग करून जे प्राणी समता करतील, ते प्राणी चांगल्या गतींत जातील.)

असा विचार करून ज्ञानवान पुरुषानें या दुर्गंधमय शरीर, स्त्री वगैरेंवर मोह करूं नये. कारण कीं यावर मोह करणें जीवास महा दुःखदायक आहे. ह्या दुर्गंधयुक्त स्त्रीच्या शरीरावर मोह करून प्राणी एकवेळीं कामभोगांत असंख्यात जीवांचा घात करून टाकितो, आणि नंतर स्वतः अनंत दुःखांना भोगितो, ह्या करितां

मला ह्यावर मोह करणें चांगलें . नाहींअशुचि भावनेचें सनत्कुमार चक्रवर्तीनें चिंतन केलें आणि शरीर ममत्व सोडून आत्मकल्याण केलें. जेव्हां मी देखील ह्या उदारिक शरीराचें ममत्व–स्नेहराग सोडून आत्मकल्याण करीन तो दिवस धन्य होईल.

इति अशुचि भावना

७–आस्त्रव भावना–

ह्याप्रमाणें विचार करावा कीं हा प्राणी आस्त्रवाच्या कारणामुळें चारगतीं (चौऱ्यांशी लक्ष योनीं) त परिभ्रमण करीत आहे. तो आस्त्रव मन, वचन आणि काय हे तीन योग, क्रोध, मान, माया, लोभ ह्या चार कषायां-पासून कर्मांचें आगमन होतें, म्हणून कासवा प्रमाणें मला मन, वचन आणि कायेचा निरोध

करणें चांगलें आहे, आणि कषायाचा सर्वथा प्रकारें परित्याग करणेंच कल्याणकारक आहे.

दोहा संज्ञा लेश्या आदित्रय,
इंद्रिय वशता होय।
आर्तरौद्र कुध्यानता,
मोह पाप पद सोय ॥ १० ॥

अर्थः—चार संज्ञा (१ आहार, २ भय, ३ मैथुन ४ परिग्रह), पहिल्या तीन लेश्या (१ कृष्ण लेश्या, २ नीललेश्या, ३ कापोतलेश्या) पंचेंद्रियांच्या वश होऊन आर्तध्यान आणि रौद्रध्यान करणें आणि तीव्र अज्ञानापासून भावास्रव होतो. यांचें सेवन केल्यानें कर्मदलरूपी द्रव्यास्रव होतो. शुभयोगानें शुभास्रव आणि अशुभयोगानें अशुभास्रव होतो. याकरितां मला द्रव्यास्रव आणि भावास्रव

दोन्हीं सोडण्यासारखे अहेत हे माझ्या अनंत आत्मिक सुखाचा घात करणारे आहेत.

दोहा रागद्वेष अरु मूढता,
ये भावाश्रव भेद।
पुद्गल पिंड समागमन,
द्रव्य आश्रव भेद ॥११॥

(**सारांशः**-प्रेम, द्वेष आणि अज्ञान यापासून जें कर्म येतें त्यास भावास्रव म्हणतात, आणि पदार्थ, शरीर, इंद्रियें यांच्या द्वारें जें कर्म येतं त्यास द्रव्यास्रव म्हणतात.)

ह्या भावनेस समुद्रपाल मुनीश्वरांनीं धारण करून आत्म्याचें कल्याण केलें, त्याचप्रमाणें ज्या दिवशीं मी देखील आश्रवास सोडून देईन आणि संवर धारण करून आत्मकल्याण करीन

तोच दिवस धन्य होईल.

इति आश्रव भावना

८ संवर भावना

असा विचार करावा कीं ह्या जीवानें संवर धारण केल्यापासून चतुर्गतीच्या क्लेशांतून सुटून हा प्राणी अनंत सुखास मिळवितो. मन, वचन आणि शरीरास रोकिल्या पासून तो संवर होतो. मनास धर्मध्यानांत लावणें, वचनानें सत्य, मधुर, प्रिय, सर्व हितकारी आणि निरवद्य भाषण करणें, शरीरास अहिंसामय धर्मांत लावणें आणि कषायानां रोकणें तोच संवर आहे.

दोहा   निज स्वरूपमें लीनता,
निश्चय संवर जाण।
सुमति गुप्ति संयम धर्म,

करे पापकी हाण ॥ १२ ॥

अर्थ—पांच समिति, तीन गुप्ति, दहा प्रकारचा यति धर्म, क्षमा वगैरे हे द्रव्य संवर आहेत. आत्मस्वरूपांत लीन होणें—रमण करणें निश्चय संवर आहे. ज्या दिवशीं मी भोग आणि कषायाचा परित्याग करून आत्म स्वरूपीं लीन होईन आणि संवर भावनेचें आराधन करीन, तोच दिवस धन्य होईल. ह्या भावनेचें केशीस्वामी आणि गौतमस्वामीनीं चिंतन करून आत्मकल्याण केलें. ह्मणून मला देखील द्रव्यसंवर आणि भावसंवर करणें चांगलें आहे.

इति संवर भावना.

९ निर्जरा भावना.

दोहा संवर योग विमल सहित,

विविध तपोविधि सार।
बहुत कर्म निर्जरा करण,
सो मुनि त्रिभुवन सार ॥ १३ ॥

अर्थ—संवरपूर्वक आहाराचा परित्याग, काय क्लेश, रसपरित्याग, वगैरे ६ (सहा) प्रकारचे बाह्य तप आहे. ध्यान, स्वाध्याय, प्रायश्चित्त वगैरे ६ अभ्यंतर तप आहे. हें बारा प्रकारचें तप संवर आणि भाव पूर्व जन्मीं केलेल्या पुष्कळशा कर्मांची निर्जरा करितें, अर्थात् कर्मांचा क्षय करितें. ह्या साठीं मला देखील हें बारा प्रकारचें तप धारण करणें चांगलें आहे. ह्या भावनेस अर्जुन माळ्यानें चिंतन करून आत्मकल्याण केलें, म्हणजे पुष्कळ कर्मांचा समूह स्वल्पकाळीं क्षय करून

मोक्षास मिळविलें.

दोहा पंच महाव्रत संवरना,
समिति पंच प्रकार।
प्रबल पंचेंद्रिय विजय,
धार निर्जरा सार ॥ १४ ॥

(सारांश–१ अहिंसा पालन करणें, २ सत्य भाषण करणें, ३ चोरी न करणें, ४ ब्रह्मचर्य पालन करणें आणि ५ परिग्रह ह्मणजे ममत्व न ठेवणें, हीं पंच महाव्रतें आहेत. १ ईर्या समिति ह्मणजे पाहून चालणें, २ भाषा समिति ह्मणजे विचार करून भाषण करणें, ३ एषणा समिति ह्मणजे बेचाळीस दोष रहित अन्नपाणी घेणें, ४ आदान अंड निक्षेपणा समिति ह्मणजे कोणत्याहि पदार्थास

लक्ष्यपूर्वक उचलणें किंवा ठेवणें, ५ परिष्ठापना समिति ह्मणजे कोणत्याही पदार्थास बाहेर टाकावयाचें असल्यास विवेकपूर्वक टाकणें. ह्या पंच समिति आहेत. १ श्रोत्रेंद्रिय ह्मणजे कान, २ चक्षुरिंद्रिय ह्मणजे डोळे, ३ घ्राणेंद्रिय ह्मणजे नाक, ४ रसनेंद्रिय ह्मणजे जिव्हा आणि स्पर्शेंद्रिय ह्मणजे शरीर ही पांच इंद्रियें आहेत. वर सांगितल्याप्रमाणें ५ महाव्रत, ५ समिति पालन करणें आणि प्रबळ पंचेंद्रियावर विजय मिळविणें हेंच निर्जरेचें सार आहे.

इति निर्जरा भावना.

१० लोक भावना

असा विचार करावा कीं मीं सर्व लोकांत, सर्व ठिकाणीं, सकळ अवस्था, सर्व सुख आणि

दुःखाची दशा अनंतवेळां भोगिली आहे. ज्या ठिकाणीं मी जन्ममरण केलें नसेल, असें कोणतेंच ठिकाण उरलें नाहीं. सर्व पुद्गल म्हणजे पदार्थांचें अनंतवेळा भक्षण केलें परंतु प्राण्याची तृप्ति झाली नाहीं. ह्या करितां आतां मी ह्या लोकांतील सर्व पदार्थांविषयीं ममत्वाचा परित्याग करून अनंतज्ञान वगैरे गुणांस धारण करीन आणि जेव्हां मी हिंसा, विषय, कषायाचा परित्याग करीन, तेव्हां मी अनंत सुखानें परिपूर्ण मोक्षाच्या सुखास मिळवीन, ह्या भावनेचें चिंतन श्री शिवराज ऋषीश्वरानें केलें आणि मोक्षास मिळविलें.

दोहा लोक स्वरूप विचारिके,
अपना रूप निहार।

परमारथ व्यवहार मुनि
मिथ्या भाव विदार ॥ १५ ॥

अर्थ—हे प्राण्या! लोक स्वरूपाचा विचार करून आपल्या शुद्ध स्वरूपास पहा. ह्या लोकांत षट् (सहा) द्रव्यें आहेत त्यापैकीं तूं चैतन्य, अनंतज्ञान वगैरेनीं युक्त आहेस. वर्ण गंध, रस, स्पर्शमय, पुद्गल, त्याच्यापासून भिन्न आहेत आणि तूं त्यांच्यापासून वेगळा आहेस. निश्चय आणि व्यवहार पूर्वक चारित्राचें पालन करून ह्या आपल्या मिथ्या स्वरूपास सोडून देणें, हेंच श्रेयस्कर आहे.

दोहा
चौदह राजु उत्तंग नभ,
लोक पुरुष संठाण।
तामें जीव अनादिसे,

भ्रमत हे बिनज्ञान ॥ १६ ॥

(सारांश—कंबरेवर हात ठेविलेल्या नग्या मनुष्याच्या आकृतिप्रमाणें हा लोकाचा आकार आहे. तो चौदा राजुप्रमाण आहे. त्या लोकांत अनादि काल पासून अज्ञानामुळें हा प्राणी परिभ्रमण करीत आहे.)

इति लोक भावना

११ बोधि भावना

असा विचार करावा की आत्मस्वरूपाचें ज्ञान मिळविणेंच सार आहे. मी आजपर्यंत आत्मज्ञान मिळविलें नाहीं, हाच जन्ममरणाचा हेतु आहे. या करितां मला आत्म्याचें शुद्ध स्वरूप समजून अनंतज्ञान–दर्शन–चरित्र–वीर्य प्रगट करणें, हेंच चांगलें आहे.

दोहा बोधि अपना भाव है,
निश्चय दुर्लभ नाहिं।
भवमें प्राप्ति कठिण है,
यह व्यवहार कहाय ॥ १७ ॥

अर्थः—बोधिरत्नत्रय आत्म्याचा गुण आहे, तो निजपदार्थ होण्याच्या कारणामुळें निश्चयांत कांहीं कठीण नाहीं. जी याची दुर्लभता सांगितली आहे, ती व्यवहारानें अनादिकाळच्या विषयानुरागामुळेंच सांगितली आहे.

ह्या भावनेचें चिंतन श्रीऋषभदेव परमेश्वराच्या ९८ मुलांनीं करून मोक्षास मिळविलें, त्याचप्रमाणें मी देखील ज्यादिवशीं चिंतन करीन तो दिवस धन्य होईल.

इति बोधि भावना.

१२ धर्म भावना.

असा विचार करावा कीं हा प्राणी सम्यग्ज्ञानाशिवाय चतुर्गतींत परिभ्रमण करीत आहे. आत्म्यास अधर्मामुळें दुःख होतें आणि धर्म धारण केल्यानें चतुर्गतीच्या सर्व संकटापासून मुक्त होऊन, मोक्षाची प्राप्ति होते. हिंसा, विषय, कषाय, अज्ञान, मिथ्यात्व हे सर्व अधर्म आहेत. ह्या करितां ज्यांविषयीं मी त्यांचा परित्याग करून अहिंसा, इंद्रियविजय, अकषाय, संयम, सम्यक्त्वगुणरूप निजधर्म, आत्मस्वरूपांत विचार करून नित्य, सत्य, प्रतिपूर्ण, अक्षय, अव्याबाध, अविनाशी अचल सुख मिळवीन तोच दिवस माझा परम कल्याणकारक होईल. धर्म वस्तूच्या स्वभावास

ह्मणतात. मी अनंत ज्ञान वगैरे स्वतःचे चार गुण मलिन करून त्यांच्या ऐवजीं १ अल्पज्ञान, २ अल्पदर्शन, ३ विषयसुख आणि ४ बालवीर्यरूपी अधर्मास धारण केलें, ह्मणूनच चतुर्गतींत अनंत काळापासून दुःख भोगीत आहे. जेव्हां मी शुद्ध गुणरूप धर्मास प्रगट करीन तेव्हां मला अव्याबाध, निराकुल, अतींद्रिय, अनंत, आत्मिक सुखाची प्राप्ति होईल.

दोहा जाचे सुरतरु देत सुख,
चिंतित चिंता रेण।
बिन जाचे बिन चिंतिये,
धर्म सकल सुख देन॥ १८॥

(सारांश) कल्पवृक्ष याचना केल्यापासून

सुख देतो, चिंतामणि रत्नाचें चिंतन केल्यावासून सुख होतें, परंतु याचना केल्याशिवाय आणि चिंतन न करितां धर्म सगळ्या सुखांना देतो.)

हा भावनेचें चिंतन श्रीधर्मरुचिमुनीश्वरानें केलें याचप्रमाणें मी देखील ज्या दिवशीं चिंतन करीन तो दिवस धन्य होईल.

इतिधर्मभावना

आत्म भावना.

दोहा गुणी जनोंको वंदना,
अवगुण देख मध्यस्थ।
दुखी देख करुणा करें,
मैत्री भाव समस्त॥ १९॥

अर्थः—१ प्रमोद भावना-सर्वांचे गुण ग्रहण करणें, दुसऱ्यांचे गुण पाहून प्रसन्न होणें, आणि आपल्या ठिकाणीं तशाच प्रकारचे उत्तम

गुण प्रगट होवोत, अशा भावनेचें चिंतन करणें.

२ माध्यस्थ भावना---सर्वांचे दोष विसरून जाणें, दोष पाहून क्रोध आणि द्वेष न करणें, परंतु कर्म स्वरूपाचा विचार करून आपला आत्मा अशा दूषणांपासून वाचला अशी भावना करावी. सुखामध्यें हर्ष आणि दुःखांत शोक न करणें अशी माध्यस्थ भावना मला प्रगट होवो.

पद्य दुर्जन क्रूर कुमार्ग रतों पर,
क्षोभ नहीं मुझको आवे।
साम्य भाव रक्खूं मैं उनपर,
ऐसी परिणति हो जावे॥ १९॥

(सारांशः—दुर्जन, क्रूर, कुमार्गीव फसलेल्या जीवावर मला क्षोभ येऊं नये,

त्यांच्यावर समभाव राहील अशी भावना होवो.)

३ करुणा भावना–शारीरिक आणि मानसिक दुःख हटविणें, ती द्रव्य करुणा भावना आहे आणि अज्ञान, कषाय, मिथ्यात्वा-पासून मुक्त करणें ती भावकरुणा आहे. ज्यादिवशीं मी माझ्या आत्म्या विषयीं आणि दुसऱ्या आत्म्याची भावकरुणा करीन तो दिवस धन्य होईल.

४ मैत्री भावना:- जगांतील प्राणिमात्रांस आपल्या आत्म्याप्रमाणें समजून कोणाचीही हिंसा न करणें, सर्वांचें कल्याण इच्छिणें, ती द्रव्य परमैत्रीभावना आहे, आणि आपल्या आत्म्याचा खरा मित्र होऊन आपलें अज्ञान, मिथ्यात्व, कषायास सोडून सम्यग्ज्ञान--दर्शन-

चारित्राचें आराधन करणें ही स्व-भावमैत्री-
भावना आहे. मला देखील या चार भावनांची
प्राप्ति होवो.



ॐ शांतिः ! शांतिः !! शांतिः !!!

इंद्रविलास छापखाना, इतवारी चौक, नागपूर.